

## CARDÁPIO SOMÁTICO 18 – Libertando-se dos muros imaginários

*Permitir que a vida aconteça, sem perturbá-la...  
se deixarmos ser e observar como,  
com incrível gentileza, a natureza dentro de nós  
deseja restaurar a ordem que nós,  
de maneira ignorante, destruimos. (Rudolf Wilhelm)*

### **Percepção de si**

Escolha uma posição em que tu fiques deitado(a) e que seja confortável para ti. Se não for possível ficar nessa posição, escolha a posição que melhor se adequar para esse momento e para as tuas possibilidades. Nessa posição que tu escolheres vou pedir que, se for confortável para ti, feche teus olhos. Percebe como está teu corpo nesse exato momento. Percebe o volume do teu corpo. Percebe se há algum desconforto. Por acaso, existem partes do teu corpo que estão mais pesadas que as outras? Há partes que estão mais frias ou mais quentes? Agora, dirija tua atenção para a tua respiração. Percebe como tu estás respirando. Tenta não alterar a tua respiração. Só percebe ela. Qual a qualidade da tua respiração? Ela está lenta, rápida? E agora, se possível, coloca tuas mãos sobre tua barriga, sem apertar, só deposita tuas mãos na barriga e sente a tua respiração. Percebe se tem algum movimento. Agora imagina que a tua barriga é como uma massa de pão, e sabe aquela massa que temos vontade de dar pequenas apertadinhas? Faz isso! Dá pequenas apertadinhas por toda tua barriga. Dá essas pequenas apertadinhas por toda região do teu abdômen, pelas tuas costelas. Às vezes tu podes fazer pequenas pausas para perceber o movimento da respiração nesses outros lugares. A ideia é que tu explores o movimento da tua respiração por toda essa região.

### **Encontrando possibilidades no ato de empurrar**

Lentamente vou pedir para que tu inicies um movimento como se tu estivesses te espreguiçando, nesse momento tu podes dar pequenos empurrãozinhos com as mãos, os pés, as pernas, como se estivesse se descolando de algo. Permanece atento(a) a todas as partes do teu corpo que se movem e empurram. Percebe os teus dedos das mãos, dos pés, a parte interna dos teus braços, axilas, virilhas, olhos etc. Te atenta para cada parte do teu corpo por menor e mais esquecida que ela seja no teu cotidiano. Deixa a imagem de “empurrar algo” invadir todo teu corpo, lembra de respeitar teus limites e se movimentar conforme tuas possibilidades. Lentamente vai

diminuindo o movimento, até chegar na aparente pausa. Nesse momento, percebe como tu estás respirando. Percebe como está teu corpo agora. Se tiveres vontade de realizar mais um ou dois movimentos, pode realizar. Escuta teu corpo, percebe se ele está pedindo alguma coisa.

### **Empurrando os muros imaginários**

Novamente, vou sugerir para que se for possível tu fiques deitado(a), encontra melhor posição pra ti e para tua lombar. Se for o caso, podes dobrar os joelhos e colocar os teus pés no chão. Nessa posição, tu vais afastar teu braço direito do teu corpo e vai “plantar” o teu cotovelo no chão, um pouco abaixo da linha do teu ombro. Provavelmente tu vais perceber que teu antebraço direito ficará afastado do chão, a ideia é que tu desdobres o teu antebraço em direção ao chão. Nessa posição, percebes como tu estás respirando e a cada expiração tu vais abrir a tua mão direita e vai empurrar um muro imaginário. Enquanto tu estiveres empurrando teu muro imaginário, se certifica de que os teus movimentos estão leves e fluídos, sem depositar tensão desnecessária. E durante o ato de empurrar o muro, tu podes colocar tua mão esquerda sobre a articulação do teu ombro direito e indicar que teu ombro ceda para o chão. Não enrijeça os dedos da mão que empurra o muro. Percebe como tu realiza essa ação, percebe a origem desse movimento. Percebe como tu estás empurrando esse muro. Empurra-o como se estivesse empurrando aquilo que não te pertence mais, pode pensar que nesse muro estão todos os sentimentos ruins que estão presentes em ti e/ou no teu cotidiano. Aos poucos faz uma pausa, mas permaneça nessa mesma posição. Quando te sentires confortável retorna o movimento, mas antes percebe como tu estás respirando. Ao retornar o movimento, permanece com a imagem de “empurrar o muro”, mas agora quando tu expirar além de empurrar o muro, tu vais deixar a tua cabeça rolar para **o mesmo lado** do muro. Ou seja, inspira e traz tua cabeça para o centro e expira empurrando o muro e deixando tua cabeça acompanhar o movimento.

Percebe se esse movimento é confortável para ti. Percebe como está a tua respiração se, por acaso, tu não estás depositando alguma tensão desnecessária no teu ombro ou no teu pescoço. Aos poucos tu podes ir dando forma para esse muro, dando cores, tamanhos... Inspira retornando a cabeça para o centro e faça uma pausa. Quando tu retornares o movimento, ainda com o braço direito, tu vais deixar a tua cabeça rolar para **o lado oposto** do muro. Ou seja, ao inspirar a tua cabeça estará no

centro e ao expirar, enquanto teu braço direito empurra o muro, a tua cabeça rola para o lado esquerdo. Como é realizar esse movimento para ti? Tu consegues empurrar o muro e ao mesmo tempo deixar a tua cabeça rolar para o lado oposto? Como está a tua respiração? Aos poucos vai diminuindo até chegar na aparente pausa e faça três respirações profundas, ou seja, enche teu corpo de ar e solta o ar, quase como se quisesse empurrar o muro com o teu próprio ar. Tenta manter a tua cabeça no centro, dessa vez, a cada expiração tu vais empurrar o muro com o braço direito, mas nesse ato de empurrar tu vais tentar unir o teu polegar e o teu dedo indicador. E a cada expiração, enquanto tu estiveres empurrando o muro, tu vais tentar unir o teu polegar com cada um dos teus dedos. Não é necessário que teu polegar toque todos os dedos. Investiga as tuas possibilidades, faça a exploração no teu tempo de modo que seja confortável e prazerosa para ti. Quando tu quiseres, tu podes fazer uma pausa e recomeçar o ato de empurrar o muro só que agora com o braço esquerdo.

Depois que tu tiveres realizado toda sequência com os dois braços, mantenha a tua cabeça no centro e empurra os dois muros, ou seja, o do lado direito e o do lado esquerdo ao mesmo tempo. E percebe como teu corpo se organiza para a realização desses movimentos. Percebe como estão teus ombros, como estão tuas escápulas. E deixa essa sensação de “se livrar dos muros” contaminar todo teu corpo e teus movimentos.

### **Não precisa ter medo de se libertar**

Agora escolha uma posição que for confortável para ti, seja ela deitado(a) ou sentado(a). Na posição que tu escolheres, percebe como estão o contato dos teus pés com o solo. Percebe as paredes e o quão perto ou longe elas estão de ti. Como a luz está chegando nesse ambiente/cômodo que tu estás agora? Percebe onde tu estás agora e deixa que esse lugar te informe possíveis movimentos, até chegar numa dança. Deixa que esse espaço te diga o que fazer, onde ir e como se mover. Dança de acordo com a forma de uma cadeira. Se desloque ao longo da parede. Dança com as luzes desse espaço que tu estás, se desloque a favor ou contra a luz. Faça sombras, crie possibilidades. Tu podes dançar com as cores do ambiente/cômodo que tu estás, talvez tu optes por se mover até os pontos vermelhos ou de outras cores, talvez tu faças movimentos que sejam inspirados na cor da roupa que tu estás usando. Talvez o vermelho se torne um motivo e sugira uma história ou tema. Dance com os

pequenos objetivos que compõem esse lugar que tu estás. Mova-se com objetos, dê a ti mesmo(a) um próprio obstáculo, brinca com as possibilidades. Não tenha medo de se libertar e descobrir as possibilidades.

**Necessidades:**

*Espaço:* restrito ou médio.

*Número de participantes:* de 01 a 15, quanto maior o número de pessoas maior a necessidade de um espaço mais amplo.

*Tempo médio do encontro:* 60 minutos.

*Elementos necessários:* espaço livre, e um tapetinho ou coberta para colocar no chão caso o/a participante queira deitar ou sentar no chão. Uma cadeira se o/a participante quiser sentar.

*Competências desenvolvidas:* Percepção de si e do espaço.

**Referências:**

BOGART, Anne; LANDAU, Tina. **O livro dos viewpoints:** um guia prático para viewpoints e composição. São Paulo: Perspectiva, 2017.

BOLSANELLO, Débora Pereira. **Educação Somática:** ecologia do movimento humano – pensamentos e práticas. Curitiba: Juruá, 2016.